

Von Eva Laspas



# Ernährung nach den 5 Elementen

Für Einsteiger



3. überarbeitete  
Auflage

Viele Tipps + kostenlose Downloads!

# **Ernährung nach den 5 Elementen für Einsteiger**

Von Eva Laspas,  
Dipl. TCM-Ernährungsberaterin

Mit einem Vorwort von Dr. Michaela Rabl

## **Wichtiger Hinweis:**

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden, Tipps oder Rezepte können und sollen nicht die Beratung durch Arzt oder TCM-TherapeutIn ersetzen. Bei Gesundheitsproblemen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, damit festgestellt werden kann, ob Sie medizinisch betreut werden müssen. Die TCM-Ernährung dient als Ergänzung zur ärztlichen Therapie oder zur Erhaltung der Gesundheit. Autorin und Verlag lehnen jegliche Verantwortung für Folgen, die direkt oder indirekt aus der Lektüre dieses Buches entstehen, ab.

3. Auflage

© 2007 / 2015 / 2018 Verlag Laspas, Wien [www.laspas.at](http://www.laspas.at)

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Pia Odorizzi, [www.odorizzi.net](http://www.odorizzi.net)

Layout und Grafiken im Innenteil: Eva Laspas

Umschlaggestaltung: Verena Sati

ISBN 978-3950421354

**Der Reichtum der Natur liegt darin,  
dass sie alle Lebewesen zu nähren vermag.**  
(I Ging)

# Dank

Ich möchte dem Schlossberginstitut danken, das mir mit seiner Ausbildungsmöglichkeiten geholfen hat, diesen meinen Weg zu gehen.

Auch möchte ich an dieser Stelle all meinen ehemaligen KlientInnen und Stamm-LeserInnen danken, die mir mit ihrer Treue, ihren Fragen und ihrem Feedback geholfen haben, dieses Buch auf den Weg zu bringen.

Ganz besonders danken möchte ich meinen drei Kindern, die mir mit ihrer Geduld und Liebe die Kraft gaben, das Buch im Eigenverlag und nunmehr in der 3. Auflage heraus zu bringen.

Eva Laspas  
Wien, im Jänner 2018

3. Auflage

# Inhaltsverzeichnis

Ernährung nach den 5 Elementen für Einsteiger .....	1
Wichtiger Hinweis: .....	2
Dank .....	4
Inhaltsverzeichnis .....	5
Vorwort .....	7
Wichtige Hinweise .....	9
<b>Teil 1 - Einführung .....</b>	<b>13</b>
Einleitung in die (TCM) und deren Ernährungsform .....	14
Unsere Lebensenergie - Qi & Co Praktische Anwendung im Alltag .....	21
Im Kreislauf der 5 Elemente .....	27
Yin und Yang in der Praxis .....	33
Yin-Yang Test - Teil 1: .....	36
Yin-Yang Test - Teil 2: .....	37
Auch Gefühle sind Energie .....	40
Unser Verdauungsfeuer und seine Aufgaben .....	42
Basisernährung und Lebensphilosophie .....	47
Warmes Frühstück .....	60
Kochen ist Magie - Kochen im Kreislauf der Elemente .....	63
<b>Teil 2 - Themen von A - Z .....</b>	<b>67</b>
Abnehmen mit der TCM .....	68
Vor Angst zittern .....	74
Schau mir in die Augen - Augenprobleme aus Sicht der TCM .....	78
Blutdruck - aus Sicht der TCM .....	81
Durchfall und andere Magen-Darm-Geschichten im Sommer .....	84
Diabetes .....	87
Entschlacken: Beflügelt durch innere Reinigung .....	90
Erkältung? - Nein danke! .....	93
Freude, der Wegweiser auf unserem Lebenspfad .....	96
Alternative Durstlöscher .....	99
Zum "Aus der Haut fahren" .....	101
"Hellsägende Qual" - Migräne aus der Sicht der TCM .....	105
Menstruation und -probleme .....	108
Rheumatoide Beschwerden aus der Sicht der TCM .....	113
Schwangerschaft und Stillzeit .....	116
Sommerlust - frisch und unternehmungslustig durch den Sommer .....	121
Stress lass nach .....	124
Wenn es sirrt oder rauscht - Tinnitus .....	127
Stille Zeit der Trauer .....	130
Wechseljahre - Zeit der Wandlung .....	135
Schützende Wut .....	138
<b>Teil 3 - Nützliches .....</b>	<b>141</b>

Rezepte.....	142
Basis und Getränke .....	143
Pikantes .....	149
Süßes.....	159
Wie das Leben so spielt ... - Über die Autorin .....	163
Literaturliste: .....	165
Links im Internet .....	167
Downloadbereich .....	168

# Vorwort

Dr. Michaela RABL

Das Gedankengut der chinesischen Philosophie und Medizin gelangte in den letzten dreißig Jahren mehr und mehr in den Westen nach Europa. Das Yin/Yang Symbol ist heutzutage jedem bekannt und findet sich in Zeitschriften, prangt als Tattoo oder Schmuckstück auf Körpern, ist Element in Firmenlogos und symbolisiert Naturbewusstsein, Gesundheit und Wellness. Es gibt kaum eine Wellness-Oase, die nicht fernöstliche Therapien, Qi Gong und Tai Chi anbietet - alles schwimmt auf der fernöstlichen Heilkunst und Wellness-Welle. Dieses oberflächliche Bewusstsein über die chinesische Heilkunst schafft eine gute Basis für ein tieferes Verständnis und das Bedürfnis, sich in diese Thematik zu vertiefen.

Es widmen sich bereits viele Ärzte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die eine wunderbare Ergänzung zum Wissen der Schulmedizin bietet, weil sie grundlegende Störungsmuster in den Menschen erkennt, lange erprobt ist und auf 2000 Jahre Erfahrung zurückgreifen kann. Oftmals sind Krankheiten nur sehr unbefriedigend mit schulmedizinischen Methoden zu behandeln (Ich denke hierbei in meinem Fachbereich an starke Regelschmerzen, immer wiederkehrende Pilzinfektionen und Harnwegsinfekte, etc.). Vor allem chronische Erkrankungen führen die Menschen zum TCM-Arzt.

Akute Erkrankungen lassen sich ebenfalls gut mit chinesischen Kräutern und Akupunktur behandeln. Die TCM, und hier besonders die Ernährungslehre, hat vor allem auch einen präventiv-medizinischen Ansatz. In China sagt man, ein guter Arzt ist nur jener, dessen Patienten nicht krank werden. Was für ein guter Gedanke! Unser Medizinsystem ist auf die Behandlung von Krankheiten ausgelegt. Erst in letzter Zeit gewinnt die Vorsorgemedizin (Betreuung der gesunden Menschen, damit diese gesund bleiben) an Bedeutung.

Einer der wesentlichsten Faktoren, um gesund zu bleiben, ist die richtige Ernährung. Die Ernährung ist die Basis der Gesundheit. Unser Körper ist abhängig davon, was wir in ihn hineinfüllen. Aus der Nahrung gewinnt er neue Energie, neues Substrat, um sich zu regenerieren. Deshalb ist es nicht egal, welche Nahrung wir zu uns nehmen.

Bevor ein/e chinesische/r Arzt/Ärztin mit Akupunktur oder Kräutertherapie behandelt, informiert er/sie sich, was der Patient isst. Denn jede noch so gute Therapie mit Nadeln und Kräutern ist nur halb so effektiv, wenn grobe Ernährungsfehler gemacht werden.



# **Teil 1**

## **Einführung**

# Einleitung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und deren Ernährungsform

Die Anfänge der chinesischen Medizin liegen ca. 3000 Jahre zurück. Weise beobachteten die Natur und zogen Rückschlüsse von deren Vorgängen auf die des menschlichen Körpers.

Viele unterschiedliche Werke gelehrter Männer zeugen von der jahrhundertelangen Entstehungsgeschichte der chinesischen Medizin.

Daraus haben sich fünf Säulen herauskristallisiert, die alle darauf abzielen, den Energiefluss im menschlichen Körper wieder herzustellen und sein ganzes Organgefüge in Balance zu bringen.

## Die fünf Säulen sind:

- 1 Ernährungswissenschaft
- 2 Kräutertherapie
- 3 Akupunktur und Moxibustion
- 4 Tuina
- 5 Qi Gong und Tai Chi/Taiji (Bewegung)

### 1) Ernährungswissenschaft:

Man erkannte schon sehr früh, dass es keinen Unterschied zwischen Nahrungsmitteln und Arzneimitteln gibt. Bei uns setzten Hippokrates und Hildegard von Bingen Nahrung zu Heilzwecken ein. Auch in der chinesischen Medizin steht die qualitative Wirkung der Nahrungsmittel auf den Organismus an erster Stelle.

Die erste und wichtigste Maßnahme bei Erkrankungen war die Umstellung der Ernährung, damit so das energetische Gleichgewicht wieder hergestellt werden konnte.

*"Ist er Koch oder Arzt?"*

So war im alten China der Arzt auch gleich der Koch. Und bezahlt bekam er nur, solange die Familie gesund war. Erkrankte ein Familienmitglied, dann nahm man an, dass der Arzt nicht richtig gekocht hatte.

Als die wichtigsten krankmachenden Faktoren gelten seit damals: An erster Stelle schwächen übermäßige Emotionen den Energie(Qi)-Fluss

des Organismus. An zweiter Stelle kommt ungesunde Ernährung über längeren Zeitraum hinweg. Und erst wenn diese Faktoren den Organismus ausreichend geschwächt haben, können sogenannte "pathogene Erreger" (krankmachende Erreger) im Körper wirksam werden.

### **TCM-Ernährung in Kürze:**

Der Mensch ist verbunden mit seiner Umwelt, den Jahreszeiten, dem Klima und allen Zyklen der Natur. Es soll in größtmöglicher Harmonie gelebt werden. Harmonie innerhalb des Einzelorganismus Mensch, den Menschen untereinander und zwischen Mensch und Natur.

Jeder Mensch ist anders und verändert sich zudem noch im Wandel der Natur. Jahreszeiten, Erlebnisse und Lebensalter tragen zu veränderten Bedingungen bei, denen durch angepasste Ernährung Rechnung getragen werden kann. Was einem Menschen guttut, kann dem anderen Schmerzen verursachen. Was man im Sommer verträgt, kann im Winter Beschwerden machen. Was Kindern guttut, das kann Erwachsenen belasten und umgekehrt.

Das Ziel der TCM-Ernährung ist, Harmonie im Körper aufzubauen und Gesundheit zu fördern. Ist die Harmonie gestört, kann sie durch Ernährung, Bewegung oder Ruhe wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Im Mittelpunkt der Betrachtungen steht immer der Mensch mit seiner individuellen Konstitution und Befindlichkeit. Die Ernährung harmonisiert den persönlichen Energiezustand.

Die Gesundheitsförderung durch die Ernährung nach der TCM findet da ihre natürlichen Grenzen, wo man mit Lebensmitteln und speziellen Zubereitungsformen allein nichts mehr erreichen kann. Hier kann ein erfahrener TCM-Arzt weiterhelfen - mit Akupunktur, chinesischen Teemischungen oder dergleichen. Die TCM Ernährung bildet aber immer ein gutes solides Fundament.

Die westliche Medizin und die traditionelle chinesische Medizin ergänzen einander wunderbar. Manche akuten Zustände gehören rasch und durch einen westlichen Arzt behandelt und können danach durch die TCM (z. B. durch Akupunktur oder chinesische Kräutertees) weiterbehandelt werden.

*Dies zu entscheiden liegt bei Ihnen und Ihrem Arzt, im besten Fall einem/r MedizinerIn, der/die beide Systeme studiert hat.*

## **Ernährung nach der TCM - das Fundament unseres Lebens**

Die Erkenntnisse über TCM-Ernährung entstanden vor mehr als 2000 Jahren und konnten damals wie heute Menschen helfen, ihre Gesundheit zu pflegen. Durch Akupunktur und chinesischer Heilkräutertherapie, vom TCM Arzt verschrieben und ausgeführt, können auch viele Krankheiten geheilt werden. Ob für Sie eine TCM-Therapie ideal ist, besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, TCM-Arzt oder Ihrer TCM-Ernährungsberaterin, die Sie gegebenenfalls zu einem TCM-Arzt Ihres Vertrauens weiterempfehlen wird.

Die alten chinesischen Gelehrten, auch Taoisten genannt, verglichen unseren Körper mit einem Gefäß, in dem unsere Seele wohnt. Ich vergleiche unseren Körper gerne mit einem Palast, der auf einer festen Grundmauer steht. Die Grundmauer unseres Palastes kann über die Ernährung gestärkt, gepflegt und wieder aufgebaut werden. Alle anderen Techniken und Therapien bauen auf dieser Basis auf.

*Sollten wir daher nicht ganz besonders gut auf dieses Fundament achten?*

Warten Sie daher nicht bis morgen, fangen Sie heute schon an, etwas für Ihr Fundament zu tun. Achten Sie darauf, wie Ihr Körper auf bestimmte Lebensmittel reagiert. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und essen Sie nichts, worauf Sie nicht wirklich Lust haben! Machen Sie öfter mal eine Pause während der Arbeit und entspannen Sie sich. Lüften Sie häufiger und gehen Sie in der frischen Luft spazieren - über die Atemluft bekommen wir Energie!

### **Wichtige Details der TCM-Ernährung:**

Wenn Sie sich nach den Richtlinien der TCM ernähren möchten, dann essen Sie ausgewogen, nach den Jahreszeiten und nach dem persönlichen Bedarf. Ausgewogen heißt, dass Sie während einer Mahlzeit Süßes, Salziges, Saures, Scharfes und auch Bitteres zu sich nehmen. Sie essen niemals zu viel, weder an Menge noch an einer bestimmten Geschmacksrichtung oder an einem bestimmten Lebensmittel, weil Sie spüren, wann Sie genug haben und was für Sie gut ist.

Sie haben Ihre persönliche Ernährung (und die Ihrer Familienmitglieder) gefunden, alle fühlen sich wohl, haben selten Erkältungskrankheiten und sind emotional relativ ausgeglichen. Sie genießen aber auch Einladungen und Besuche in Restaurants, weil Sie an Hand der Speisekarte wählen können, was Ihnen guttut.

Das alles braucht natürlich Zeit. Eine Umstellungszeit von einem Jahr ist

normal. Oft dauert es viele Jahre, bis unser Körper wieder Vertrauen zu uns gefasst hat und mit uns spricht.

### **Allgemeine Ernährungs- und Lebensregeln in der TCM:**

Die hier angegebenen Regeln sind Empfehlungen aus der chinesischen Literatur. Es ist die Höchstform des gesunden ausgeglichenen Lebens. Manches davon können Sie vielleicht gleich umsetzen, anders später, manches vielleicht auch nie.

### **Warmes Frühstück**

Mahlzeiten sollten so sein, wie bei uns ein altes Sprichwort sagt: "Iss zum Frühstück wie ein Kaiser, zu Mittag wie ein König und am Abend wie ein Bettelmann." (Üppiges schweres Essen am Abend lässt einen leichter in der Nacht aufwachen und verstärkt die Morgenmüdigkeit.

Mindestens zwei Mal täglich Gekochtes essen (kann auch dann kühl gegessen werden - z. B. im Sommer).

- Warm essen (nichts Heißes)
- Lange Essenspausen vermeiden
- Beim Essen das Essen genießen - nicht lesen, fernsehen, streiten oder arbeiten.
- Gut kauen, das vermindert unter anderem auch Blähungen.
- Am Abend nichts Aufregendes mehr machen.
- Tiefkühlprodukte eher meiden
- Mikrowelle eher meiden
- Alles, das durch industrielle Verarbeitung lief, eher meiden - diese Produkte haben nur wenig Lebensenergie (Qi) (z. B. Dosenprodukte, Eingelegtes, Packerlsuppen, Wurst, Käse ...)
- Weiße Teigwaren und weißes Mehl meiden, besser Vollkorn.
- Weißen Zucker meiden, besser Honig, Ahornsirup oder eventuell Rohrzucker
- Brot selten (besonders bei Magenprobleme, da es den Magen austrocknet und dadurch erhitzt), das gilt auch für Vollkornbrot.
- Milch & Co bewusst verwenden, wenn, dann aber Vollmilch oder Volljoghurt und keine künstlich entfetteten Produkte!
- Im Winter viel schlafen, ruhen!
- Eventuell probieren: Qi Gong, Tai Chi oder Yoga - oder eine andere leichte Bewegungsart, damit das Qi gut fließen kann. (Adressen siehe Anhang.)

### **Was macht die TCM-Ernährungsberatung?**

Wenn Ihr "Fundament" schon kleine Sprünge aufweist, Sie sich öfter mal

unwohl fühlen oder Sie schon bei einem Arzt in Therapie sind, dann suchen Sie professionelle Hilfe für Ihre Ernährungsumstellung bei einer TCM- Ernährungsberaterin Ihres Vertrauens.

Nach einer eingehenden Anamnese (Befragung, Zungen- und Pulsdiagnose nach der TCM), in die auch Ihre derzeitigen Ernährungsgewohnheiten mit einbezogen werden, wird ein individueller Ernährungsplan für Sie ausgearbeitet. Diese wird dann beim nächsten Termin besprochen, zudem bleibt auch viel Zeit für Ihre Fragen. Dann geht es los!

*Sie können in Ihrem eigenen Rhythmus und nach den Möglichkeiten Ihres Lebens und Ihrer Familie mit der Pflege Ihres Lebensfundamentes beginnen!*

Ein längeres TCM-Ernährungscoaching hat sich bei Anfangsschwierigkeiten und bei Schwierigkeiten im Wechsel der Jahreszeiten als ideal erwiesen. Die monatlichen bzw. ca. sechswöchigen Gespräche machen Mut und geben immer wieder Kraft und Energie. So kann das Ziel - die Umstellung auf die TCM-Ernährung - leichter erreicht werden.

## **2) Kräutertherapie**

Die Ernährungsumstellung kann man auch mit chinesischen Kräutern unterstützen. Ähnlich wie bei uns die Kräutertees und die alten Rezepte von Hildegard von Bingen oder Kneipp, arbeitet man in China auch mit Tees aller Art.

Dabei werden aus allen Pflanzenauszügen - auch den Pflanzen, die wir als Lebensmittel bezeichnen - Teeabsude gekocht. Rinde, Wurzel, Äste, Blätter von Pflanzen, im traditionellen China aber auch Teile von Tieren, bringen den Qi-Fluss effektiv wieder in Ordnung.

Bei uns in Österreich dürfen chinesische Teemischungen nur von (TCM)-Ärzten verschrieben werden. Da die chinesischen Kräuter viel stärker wirken als die westlichen, empfiehlt es sich, chinesische Teemischungen aus Büchern nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt über einen längeren Zeitraum hinweg zu verwenden.

## **3) Akupunktur und Moxibustion**

Akupunktur nimmt direkten Einfluss auf unsere Lebensenergie Qi (siehe Kapitel "**Unsere Lebensenergie Qi & Co**"), die unter anderem in Bahnen,

die in der Fachsprache "Meridiane" genannt werden, fließt. So hat jedes Organ seinen eigenen Meridian. Ähnlich wie Autos auf der Autobahn, sollte die Lebensenergie pro Meridian nur in eine bestimmte Richtung fließen. Manchmal kommt es aber vor, dass ein Teil der Lebensenergie in die umgekehrte Richtung fließt - Geisterfahrern gleich. Daraus resultieren Probleme.

Während einer Akupunktursitzung wird das Qi in bestimmten Meridianen mittels sehr feiner Nadeln wieder in seine Flussrichtung gebracht. Diese Tradition ist in China sehr alt, bei uns jedoch relativ jung.

Manchmal manifestieren sich gewisse Kältezustände im Körper, die eine spezielle Wärmeanwendung benötigen. Hier greift man zur Moxibution. Dazu werden spezielle "Moxazigarren" über dem bestimmten Akupunkturpunkt abgebrannt.

Akupunktur darf bei uns in Österreich auch nur von einem TCM-Arzt angewendet werden, eine Form der Selbsthilfe stellt aber die "Akupressur" dar, die auch der Laie in Kursen für die Selbsthilfe lernen kann.

## **4) Tuina**

Tuina - gesprochen mit Betonung auf dem "a"- sieht sich als wichtige Ergänzung zur Akupunktur-, Kräuter- sowie Ernährungstherapie. Sie nimmt dabei einen hohen Stellenwert ein.

Genau wie die anderen Traditionellen Chinesischen Therapieformen basiert Tuina auf der Meridianlehre und dem optimalen Fluss des Qi's im Körper. Eine sehr alte Lehre, aus der sich andere Techniken - z. B. Shiatsu - entwickelt haben.

Bestimmte Meridianpunkte werden durch spezielle Schiebe- und Reibetechniken stimuliert. Dadurch kommt das Qi in Fluss, das Yin und Yang im Körper wieder ins Gleichgewicht und der Kreislauf der fünf Elemente beginnt optimal zu funktionieren.

(Für Details zu diesen Begriffen lesen Sie bitte die Kapitel "Unsere Lebensenergie" sowie "Im Kreislauf der Elemente" und "Yin und Yang im Alltag".) Bei gesunden Menschen kann die Tuina-Therapie das Wohlbefinden verbessern und dabei die Abwehrkraft des Körpers stärken.

## **5) Qi Gong und Tai Chi (Bewegung)**

QI GONG ist eine aus China stammende energetische Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper, Psyche und Geist. Diese über Jahr-

tausende gewachsene Methode der Energiearbeit (QI = Energie; GONG = Arbeit) aktiviert, verstärkt und reguliert im Sinne einer Harmonisierung unseren Körper, unsere Atmung und unsere geistige Haltung. Diese Harmonisierung wird erreicht, wenn wir in einem ersten Schritt durch die bewegten Qigong- Übungen unsere Aufmerksamkeit voll und ganz auf unseren Körper und auf das lenken, was wir im gegebenen Zeitpunkt, im Hier und Jetzt, tun.

Durch **Qigong** wird so die Lebensenergie Qi verstärkt zum Fließen gebracht, denn sie folgt unserer Aufmerksamkeit. Zu Beginn unserer Übungspraxis richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das wichtige Energiezentrum im Unterbauch, den "unteren Dantian". Durch ausdauerndes Üben wird nach und nach Energie gesammelt und über Leitbahnen/Meridiane in Körperbereiche gelenkt und geleitet, die Energie-mangelzustände aufweisen. Es ergibt sich so ein Energieausgleich, wodurch körperliche wie auch psychische Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten auf den Weg der Besserung bis zur Heilung gebracht werden.

**TAI CHI** weist den Weg zum Einklang von Körper, Geist und Seele. Tai ist die Quelle der Lebenskraft. Es ist ein Konzept von Kraft, Energie, Atem, welches das gesamte Universum einschließt. Alles Leben sowie der menschliche Organismus sind Manifestationen des Qi's. Der zweite Aspekt ist der geistig spirituelle, mit der man die Energie im Körper fühlen und bewusst lenken lernt.

Bei den Übungen werden die eigenen Körperwahrnehmung geschärft, die Meridiane geöffnet, damit das Qi besser fließen kann, der Qi-Fluss stark erhöht und das Qi in den wichtigen Zentren des Körpers gespeichert.

Dadurch bringt die Beschäftigung mit der universalen Lebenskraft schon zu Beginn der Übungen Freude und Erfolg für die Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Je mehr Zeit und Übungen man in die Kultivierung dieser Lebenskraft investiert, desto besser sind die Erfolge.

*Der Weise hat keine unumstößlichen Grundsätze;  
er passt sich anderen an.  
Laotse*